

Una Guía Familiar



Apoyando el Desarrollo de Recién Nacidos y Bebés Pequeños



Este manual y otros están disponibles en www.eicolorado.org

Autores:

Joy V. Browne, Ph.D. IMH-E

Mentora de Salud Mental Infantil
Directora, Centro de Interacción entre Familias y Bebés
JFK Partners Departamento de Pediatría y Psiquiatría,
Universidad de Colorado Denver

Ayelet Talmi, Ph.D.

Psicóloga de la Niñez Temprana
Directora Clínica, Proyecto CLIMB
Directora Adjunta, Programa Irving Harris para el Desarrollo
de la Niñez y Salud Mental Infantil Departamentos
de Pediatría y Psiquiatría,
Universidad de Colorado Denver

Annie Immele, MSW

Directora, Proyecto NICU de Vinculación
Intervención Temprana Colorado
JFK Partners

With thanks to the following reviewers:

Aimee Langlois, EdD
Profesora Emérita, Universidad Estatal Humboldt

Debra Paul, OTR
Administradora del Programa de Terapia Ocupacional
Hospital de los Niños, Aurora, Colorado

Kathleen A. VandenBerg, Ph.D.
Directora, Centro de Desarrollo Neural
NIDCAP de la Costa Occidental y Centro de Capacitación APIB
Universidad de California San Francisco
Departamento de Pediatría, División de Neonatología

Barbara Woodward, MPH, OTR
ACT, Equipo de Asesoría y Consulta
Hospital de los Niños, Aurora, Colorado

Contenido

Introducción	1
Los pilares del desarrollo infantil	2
Organización de la Función Corporal	
Periodos de Dormir y de Estar Despierto.	3
Movimiento Corporal.	4
Interacciones con las Personas	5
Comer	6
Calmarse Solo	7
Lo que los padres y proveedores de cuidado hacen y cómo se forman las primeras relaciones (PreSTEPS)	8
Previsibilidad y continuidad	9
Ayuda para calmarse solos	10
Momentos oportunos y compás	11
Apoyo ambiental	12
Situar con apoyo, movimiento	13
Dormir, estar despierto, y relaciones sociales	14
Referencias	15
Recursos para Padres	15
Libros/Folletos	
Sitios de Internet	

Introducción

Este folleto es proporcionado por Intervención Temprana Colorado, un programa para bebés y niños pequeños desde recién nacidos hasta los dos años de edad que tienen necesidades de desarrollo especiales. Si usted o alguien que quiere a su hijo está preocupado por su desarrollo, Intervención Temprana Colorado está para servirle. Usted puede pedir una evaluación gratuita en cualquier momento para contestar las preguntas que tenga sobre el desarrollo de su hijo y para determinar si él podría beneficiarse de la ayuda y servicios de la intervención temprana. Para comunicarse con su programa local de intervención temprana, llame al 1-888-777-4041 o visite el www.eicolorado.org.

Si ya está conectado con Intervención Temprana Colorado, la información en este folleto podría ser especialmente beneficioso mientras su familia desarrolla el Individualized Family Service Plan (IFSP) (Plan individualizado de servicio familiar) para su hijo. Para aprender más sobre el proceso de desarrollar el IFSP y para conseguir información adicional sobre el sistema de intervención temprana en Colorado, varias guías familiares están disponibles. Puede bajarlos en el sitio de Internet de Intervención Temprana Colorado (www.eicolorado.org) o puede pedir ejemplares impresos comunicándose con el programa de Intervención Temprana Colorado en su comunidad (1-888-777-4041).

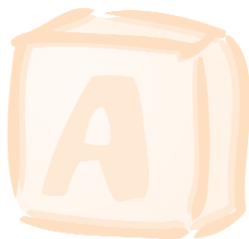
El propósito de este folleto es ayudarle a entender cómo crecen los bebés y qué tan importante es usted en ayudarle a su bebé en el desarrollo. La información en este folleto puede utilizarse para todos los bebés, incluyendo los que están en cuidado intensivo neonatal.

Los pilares del desarrollo infantil

En los meses después del nacimiento de su bebé, verá cambios asombrosos delante de sus ojos. Durante los primeros tres años verá el desarrollo de más destrezas que en cualquier otro periodo en la vida de su bebé. Aún si su bebé nació antes de tiempo o con problemas médicos, verá cuánto su bebé quiere aprender del mundo, mirando, escuchando y tocándolo a usted y las cosas a su alrededor. Por medio de la actividad, él comenzará a decirle lo que necesita, mostrará deleite al conocerla, y comenzará a moverse solo.

Muchas de las destrezas se formarán durante el primer año, cuando los bebés forman la base importante para el desarrollo posterior. La base de formación para los recién nacidos y bebés pequeños (BABIES) incluye volverse estables y organizados en:

- **B** Organización de la función corporal
- **A** Periodos de dormir y de estar despierto
- **B** Movimiento corporal
- **I** Interacciones con las personas
- **E** Comer
- **S** Calmarse solo



Usted tiene el más importante papel para que su bebé tenga un comienzo sólido y seguro. Su bebé le hará saber lo que es fácil y difícil para él al llegar a cada fase de su formación. Usted puede ayudar a que su crecimiento sea estable al entender cómo se comunica con usted para que le pueda dar lo que necesita.

B Organización de la Función Corporal

Un bebé pequeño tiene que trabajar para mantener estables su respiración, color de la piel y temperatura cuando alguien lo toca y toma en brazos. Aún cuando los sonidos, luz o actividad a su alrededor cambian, puede mantener el cuerpo estable. Otras señales de organización son:

- Respiración regular y latido regular del corazón

- Digerir alimentos
- Orinar y vaciar el vientre

Durante el embarazo, el cuerpo de la madre controla todas las funciones corporales del bebé. Cuando nace, el bebé necesita tiempo para que estas funciones se ajusten y se vuelvan estables. Si su bebé comenzó la vida en cuidado intensivo neonatal (una sala especial para bebés que nacen antes de tiempo o necesitan cuidado médico adicional), los medicamentos y equipo mantuvieron regulares sus funciones corporales. Toma semanas y a veces meses para que los bebés mantengan estables sus funciones corporales, especialmente si nacen antes de tiempo o tienen complicaciones médicas.

Muchos bebés son sensibles a los ruidos fuertes, luz brillante, a ser tocados, o a la actividad que los rodea. Estos bebés podrían reaccionar con un cambio en el aliento o en el color de la piel. Basquear, tener hipo o hacer esfuerzo para vaciar el vientre también podrían ser señales de que los bebés son sensibles a lo que ocurre a su alrededor.

A continuación ofrecemos algunos ejemplos de cómo un bebé típico podría mostrar la organización de la función corporal:

- Mantiene un color rosado de la piel, excepto cuando llora
- Respira tranquilamente, con regularidad, y sin mucho esfuerzo (alrededor de 40 a 60 veces por minuto)
- No hace pausas largas entre respiraciones (más de 10 a 15 segundos)
- Moja el pañal varias veces al día
- Ensucia el pañal por lo menos una vez al día
- Se recupera pronto del hipo

Cuando los bebés tienen funciones corporales estables, esto les da una base firme de formación para:

- Acostumbrarse a nuevas experiencias
- Estar con sus hermanos y hermanas
- Vivir con una familia ocupada
- Ser tocado y movido
- Acostumbrarse a cambios
- Escuchar, mirar y seguir



A Periodos de Dormir y de Estar Despierto

Estar despierto para mirar los rostros de sus padres, escuchar sus voces, y recibir el mundo es parte de la actividad del bebé que le ayuda a formar la base para el aprendizaje posterior. Durante todo su primer año, los periodos de dormir del bebé y de estar despierto se están formando, y podría no tener periodos o ciclos previsibles de dormir y estar despierto. Dormir por periodos más largos y dormir toda la noche también toman tiempo y podrían tomar de varias semanas a muchos meses para volverse regulares.

Las complicaciones médicas para los recién nacidos y en los primeros meses pueden interrumpir el desarrollo de los ciclos regulares de dormir. Los bebés podrían no dormir toda la noche hasta en su primer año y cuando duermen podría ser por sólo cortos periodos de tiempo. Para estos bebés, les podría ser difícil despertar, mirar los rostros de las personas y escuchar sus voces, especialmente si está ocurriendo mucho a su alrededor. Los bebés podrían sentirse abrumados cuando hay demasiado que mirar y escuchar y podrían cerrar los ojos y seguir durmiendo, voltear la cara, o volverse irritables.

A continuación ofrecemos algunos ejemplos de lo que puede esperar de un bebé para dormir y despertar:

- Hay periodos cuando usted puede contar con que esté despierto y periodos cuando dormirá
- Duerme de 3 a 4 horas a la vez, sobre todo de noche

- Despierta gradualmente, no con llanto repentino
- Cuando llora, usted puede ayudarlo a despertar hablándole o tomándolo en brazos
- Se duerme solo cuando tiene sueño y se queda dormido cuando usted lo acuesta
- Despierta cuando es hora de comer
- Despierta con sonidos repentinos pero puede ignorar otros sonidos que ocurren repetidamente

Cuando los bebés tienen patrones estables de dormir y de estar despiertos, esto sirve de base sólida para:

- Dormir toda la noche
- Tener ciclos estables de dormir, lo cual significa tener periodos similares de dormir y de estar despierto día tras día
- Guardar energía para jugar
- Mirar y escuchar
- Atender
- Aprender acerca del mundo
- Atender a las cosas importantes en su ambiente e ignorar las que no son importantes
- Ser un participante social con la persona que lo cuida

Los bebés trabajan duro en sus primeros meses para dormir, despertar, y quedarse despiertos a la misma hora o por el mismo periodo de tiempo. Pueden pasar de soñolientos a sueño ligero a sueño profundo. También pueden despertar y estar activos, aunque podrían estar irritables al principio. Con el tiempo, lo hacen todo suavemente. Muestran que sus periodos de dormir y de estar despiertos están madurando cuando despiertan para comer o cuando se quedan dormidos aún cuando hay mucho ruido. Cuando están despiertos, empiezan a aprender mirando los rostros de sus padres y de otras personas, escuchando sus voces, y recibiendo al mundo.

Recuerde que cuando acueste a un bebé a dormir, debe estar de espalda y no de estómago, aunque así dormía en el hospital.

Otros movimientos corporales que quizás haya oído mencionar que los bebés hacen se llaman reflejos. Los reflejos son las reacciones del bebé cuando es tocado o acariciado en alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, cuando uno toca o acaricia la mejilla del bebé, él mueve la boca en esa dirección. Otro ejemplo es cuando se le toca la palma de la mano o debajo de los dedos del pie, el bebé tratará de coger algo con los dedos de la mano o del pie. Hay otras palabras o definiciones que quizás haya oído que describen el movimiento. Tono es una palabra que se refiere al cuerpo flácido o flojo, tieso o relajado. Palabras tales como “**hipotónico**” (suelto) o “**hipertónico**” (tieso) se usan a veces para describir el tono del bebé. Postura es otra palabra utilizada para describir el movimiento corporal. La postura describe cómo está el cuerpo del bebé cuando está en reposo o es movido. Palabras como “**flexionado**” (encogido) o “**extendido**” (estirado) se usan a veces para describir la postura del bebé. A veces los bebés tienen movimientos que se describen como temores, sobresaltos y sacudidas. Los temores son movimientos rápidos y repetidos que pueden verse en la cara, lengua, brazos, manos, piernas o pies. Las sacudidas suelen ser sólo uno o dos movimientos rápidos repentinos de cada parte del cuerpo y del cuerpo entero. Los sobresaltos son reacciones repentinas de todo el cuerpo que generalmente ocurren con sonidos o cuando son movidos, pero a veces pueden ocurrir sin razón aparente.

B Movimiento Corporal

Los bebés salen del cuerpo de su mamá, en donde estaban suspendidos en fluidos, a un mundo al cual les toma tiempo acostumbrarse. Con el tiempo, los bebés se vuelven mejores para moverse lisamente y sin muchos soportes como ser fajados en una manta. Se vuelven mejores en acurrucar sus cuerpos contra el de sus padres y de las personas que cuidan de ellos, acomodándose para estar cómodos.

Los bebés que nacen antes de tiempo, o que pasan sus primeros días, semanas o meses en el hospital, podrían moverse en una forma distinta o ponerse en posiciones distintas a las de un bebé típico. A veces esto ocurre porque estos bebés no han sido cargados o tomados en brazos con la frecuencia que los bebés que nacieron a tiempo y fueron a casa de una vez. Podrían haber estado en cama por largos periodos, o han recibido medicamentos o tratamientos que afectaron su movimiento. Estos bebés podrían estar especialmente sensibles al tacto y a ser movidos.

A continuación, algunos ejemplos de cómo se podría esperar que un bebé típico se mueva:

- La mayor parte del tiempo está en una posición ligeramente encorvada
- Junta las manos en frente del cuerpo
- Mantiene los brazos y piernas encogidos cerca del cuerpo la mayor parte del tiempo
- Tiene movimientos menos espasmódicos y más parejos
- Comienza a alcanzar hacia las personas que cuidan de él
- Toca su propia cabeza, cuerpo, manos y brazos—los pies y las piernas más adelante
- Se acurruca o moldea el cuerpo a la de la persona que cuida de él cuando lo tiene en brazos
- Puede mover ambos lados del cuerpo con la misma facilidad

Cuando los bebés tienen movimientos corporales estables, esto les da una base de formación para:

- Acurrucarse con mamá, papá y otras personas que cuidan de él
- Mantener la cabeza estable
- Alcanzar hacia los rostros de sus padres, y más adelante hacia objetos
- Voltearse
- Sentarse

I Interacciones con las Personas

Estar con las personas es una base básica del desarrollo social y emocional y comienza cuando, antes de nacer, el bebé comienza a conocer la voz de su mamá y sus movimientos. El bebé conoce el olor de su mamá, el sabor de su piel y de la leche materna, lo cual ayuda a establecer el apego temprano. Al nacer, los bebés están listos para escuchar la voz de sus padres y mirar sus rostros. Pueden imitar el ceño y la sonrisa de sus padres como si estuvieran conversando. Desde el principio, los momentos íntimos y privados regulares entre una madre y su bebé son importantes. Por medio de las experiencias íntimas, los bebés aprenden a confiar que sus padres los protegerán, cuidarán y amarán.

Los bebés que nacen con problemas médicos y de desarrollo podrían estar tan enfermos o lo insuficientemente desarrollados que podrían tener pocos momentos para la interacción con sus padres. En cambio, sus padres podrían no saber cómo hablar con su bebé, tocarlo o tenerlo en brazos, ni sentirse cómodos haciéndolo. Al principio, simplemente tocarlo, tomarlo en brazos y permitirle oler y probar la leche materna puede ayudar al bebé a comenzar a tener interacciones. Más adelante, cuando el bebé abre los ojos y puede mantenerse despierto, con sólo mirarlo calladamente sus padres pueden ayudarlo a desarrollar destrezas y confianza. Durante bastante tiempo después de nacer, algunos bebés son fácilmente abrumados por los sonidos, luz o cuando son movidos. En estos casos, los que cuidan de los bebés tienen que acoplar sus interacciones con el nivel de energía del bebé, con qué tan cansado o despierto está, y con su necesidad de estar algún tiempo tranquilo.

A continuación algunos ejemplos de las interacciones que podría esperar de un bebé típico:

- Está despierto por periodos cortos
- Vuelve la cabeza hacia la voz de sus padres
- Sigue los rostros de sus padres de lado a lado con los ojos y luego con la cabeza
- Cambia la expresión facial durante las interacciones
- Disminuye el movimiento de los brazos, piernas y cuerpo cuando su madre/padre se acerca y le habla quedamente
- Aproximadamente de 6 a 8 semanas después de la fecha en que se esperaba naciera, comienza a sonreír cuando ve los rostros de sus padres
- Comienza a hacer sonidos en la garganta y luego con la boca

- Imita las expresiones faciales
- Comienza a tomar turnos “hablando” con las personas que cuidan de él y esperando que le contesten

Cuando los bebés tienen interacciones constantes, esto les da una base sólido de formación para:

- Mirar y escuchar a las personas
- Prestar atención
- Buscar los sonidos y voces volteando la cabeza o siguiendo con los ojos a la persona que cuida de él
- Seguir los rostros o juguetes con la cabeza o los ojos
- Aprender causa y efecto
- Confiar en las personas
- Reaccionar a las cosas que son o suenan distinto a lo que esperaba
- Aprender la permanencia de los objetos—que las cosas que desaparecen de la vista siguen existiendo
- Experimentar ansiedad con personas desconocidas—nota la diferencia entre las personas que cuidan de él todo el tiempo y las que no lo hacen (personas desconocidas) y podría perturbarse cuando alguien desconocido trata de tomarlo en brazos
- Comunicarse
- Sentirse seguro y cómodo
- Desarrollar el lenguaje



Crédito: Joy V. Browne, UCDHSC



E Comer

Comer es una de las destrezas más complejas que un bebé puede dominar. Se desarrolla durante las primeras semanas o meses de vida y requiere que los bebés no sólo despierten y se queden despiertos sino que también hagan que la leche materna o del biberón llegue a su estómago (mamar y tragar) a la vez que siguen respirando. Deben aguantar ser movidos y ser tomados en brazos a la vez de mantener la interacción con la persona que los alimenta. Cuando un bebé es alimentado, todos sus sentidos son estimulados de una forma organizada. Los sentidos de sabor, olor, tacto, oído y vista son importantes para comer con éxito. Cuando es alimentado se le brinda el tiempo para sentirse íntimo con la persona que lo está alimentando mientras que se llena el estómago. Es por esto que es importante que los tiempos de comer sean agradables y previsibles.

La manera en que le va con la alimentación al principio podría afectar la alimentación posteriormente. Los bebés que comienzan la vida en el hospital, a veces no tienen las experiencias placenteras típicas de comer. Podrían haber sido alimentados antes de que pudieran manejar mamar, tragar y respirar, lo cual hizo que la experiencia de comer fuera abrumadora. Les han sucedido cosas dolorosas a los rostros de muchos, por lo tanto tratan de evitar que algo se les acerque a la boca. Además, podrían tener condiciones médicas que hacen que comer sea una experiencia dolorosa

en vez de nutritiva. Muchos de los bebés que nacen antes de tiempo o que tienen complicaciones médicas al nacer, luchan por llegar a la alimentación placentera y van a casa del hospital con dificultades para comer.

A continuación algunos ejemplos de cómo podría esperar que un bebé típico maneje la alimentación:

- Despierta para comer a tiempos regulares
- Cuando el biberón o pecho toca su cara, voltea la cabeza hacia él, abre la boca, y toma el pezón
- Se excita antes de empezar a alimentar y se vuelve menos excitado a medida que se siente satisfecho
- Su respiración y color son estables durante la alimentación
- Usa las manos para agarrar y explorar mientras se alimenta
- Mantiene un patrón estable de mamar, tragar y respirar cuando se alimenta
- Mientras come, mira el rostro de la persona que lo está alimentando, especialmente si la alimentación ocurre en una interacción relajada
- Se relaja a medida que se llena y se deja llevar por el sueño

Cuando los bebés experimentan la alimentación estable desde la infancia, esto les da una base de formación sólida para:

- Crecer y aumentar de peso
- Sentirse seguros, satisfechos y nutridos
- Comer alimentos colados y sólidos blandos cuando son más grandes
- Usar una cuchara, beber de una taza y con un popote
- Alimentarse solos
- Tener buenas modalidades en la mesa
- Tener interacciones sociales cuando comen

Comer es complejo y podría ayudarnos a entender cómo se está desarrollando el bebé. Los bebés desarrollan destrezas de comer más sofisticadas gradualmente con el tiempo, pero necesitan a alguien sensible que cuida de ellos para ayudarles, especialmente si nacieron antes de tiempo y tuvieron complicaciones médicas cuando nacieron.

S Calmarse Solo

Es la habilidad de un bebé de calmarse solo con menos ayuda cada vez de parte de la persona que cuida de él. Otra frase para esto es la auto regulación. Al principio, los bebés necesitan ayuda por parte de las personas que los cuidan para calmarse y despertar. Algunos también necesitan que sus padres los protejan contra los sonidos fuertes, luz brillante, de ser movidos demasiado y de otras actividades que los abruman. Con el tiempo la mayoría de los bebés se vuelven más capaces de manejar toda esta estimulación y calmarse solos. Los bebés que pueden calmarse solos también pueden manejar el estrés cuando están incómodos, lo cual les ayuda a ser estables. Los bebés muestran que pueden calmarse solos en muchas formas, como por ejemplo cuando se chupan la mano, estiran el pie contra la cuna, o agarran una manta.

Los bebés que nacen antes de tiempo o que tienen complicaciones médicas al nacer podrían ser más sensibles a su ambiente y podrían reaccionar en muchas formas. Por ejemplo, podrían ser más irritables o ser reservados. Para los bebés muy sensibles, hasta mirar los rostros de las personas y oír sus voces podrían hacer que aparten la vista, que haya un cambio en su respiración, que su cuerpo se vuelva flojo, o que extiendan los brazos y piernas. Cuando los bebés se abruman, necesitan que sus padres o las personas que cuidan de ellos intervengan y les ayuden a regularse. Muchas veces será difícil calmarlos, aún para las personas que cuidan de ellos. Gradualmente, con el tiempo, los proveedores de cuidado tienen que ayudarlo al bebé a aprender a usar sus propias destrezas para calmarse solo.

A continuación algunos ejemplos de cómo podría esperar que un bebé típico se calme solo:

- Se calma cuando alguien le habla o le da un chupón
- Se lleva las manos al rostro, cabeza o boca
- Estira los pies contra la cuna, la ropa de cama o las manos de la persona que cuida de él
- Mira el rostro de sus padres para ayudarse a calmar
- Aparta la vista de los rostros u objetos abrumadores
- Se acomoda solo a dormir cuando es acostado

Cuando los bebés pueden calmarse solos, esto les da una base de formación sólida para:

- Mirar y escuchar
- Ser emocionalmente estables
- Sobrellevar los eventos y lugares que causan estrés
- Controlar su propio comportamiento
- Quedarse sentados tranquilamente
- Prestar atención
- Aprender

Crédito: Joy V. Browne, UCDHSC



Para que un bebé esté disponible para aprender acerca de sus padres, familia y el mundo, tiene que aprender a calmarse solo y estar alerta para una variedad de interacciones. La habilidad de señalar lo que necesita, como hambre, sueño o que está mojado, y calmarse gradualmente cuando llora o es irritable, es la base para adaptarse a muchas situaciones, lugares y personas. Las personas que cuidan de ellos pueden ayudar a los bebés a aprender cómo manejar su mundo si reconocen cuando su bebé se siente abrumado y saben cómo ayudarlo a usar sus propias destrezas para calmarse solo.

Lo que los padres y proveedores de cuidado hacen y cómo se forman las primeras relaciones (PreSTEPS)

- **Pre** Previsibilidad y continuidad
- **S** Ayuda para calmarse solos
- **T** Momentos oportunos y compás
- **E** Apoyo ambiental
- **P** Situar con apoyo, movimiento
- **S** Dormir, estar despierto, y relaciones sociales

Los bebés se desarrollan mejor cuando son nutridos por sus padres, familiares, y amigos íntimos. Una relación íntima con su bebé significa que usted está consciente de sus necesidades y puede responder a ellas. Cada vez que está con su bebé, usted atiende y responde a sus señales especiales. El comportamiento de su bebé le da a usted indicios de cómo cambiar el ambiente, hacer algo más despacio o más rápido (cambiar el ritmo), o darle diferentes niveles de ayuda. También puede ser flexible en cómo responde debido a que diferentes cosas podrían dar resultados en diferentes momentos. Cuando responde a su

bebé cada vez que él la necesita, usted le hace saber que siempre está presente para apoyar su desarrollo. A veces los padres se preocupan que si responden a sus bebés cada vez que lloran o son irritables, podrían mimarlos demasiado, pero no es así. Los bebés cuentan con los adultos que los cuidan para que respondan cada vez. Responder a los bebés, tenerlos en brazos mucho, y atenderlos estrechamente no los mimas; más bien, les ayuda a crecer confiando en otros para ayudarles a calmarse solos.

A través del contacto diario con el mismo grupo de personas que cuidan de ellos, los bebés aprenden a confiar en otras personas. También aprenden lo que pueden esperar, cómo responde la gente cuando señalan que necesitan algo, y qué tan buenos son para hacer que sus necesidades se satisfagan. En las primeras semanas o meses de nacer, usted responderá miles de veces a las necesidades de su bebé. La interacción con su bebé incluirá atender y responder a sus señales. Este proceso ayudará a crear una relación especial y sumamente importante con su bebé.

Le puede mostrar a su bebé que usted está presente para responder a sus necesidades en varias maneras. PreSTEPS es la manera en que los padres y proveedores íntimos de cuidado ayudan a los bebés e incluyen: Previsibilidad y continuidad (Pre); Ayuda para calmarse solos (S); Momentos oportunos y compás (T); Apoyo ambiental (E); Situar con apoyo, movimiento (P); Dormir, estar despierto, y relaciones sociales (S). Pensar en PreSTEPS le recordará lo que usted puede hacer todos los días para apoyar el desarrollo de su bebé.



Pre Previsibilidad y continuidad

Previsibilidad y continuidad describe todas las maneras en que usted mantiene las cosas iguales para su bebé y cómo crea nuevas rutinas que le ayudan a desarrollar la confianza en otras personas. Los bebés se desarrollan mejor cuando su mundo es seguro, organizado, y consistente. Al crear usted este tipo de ambiente, le enseña a su bebé acerca de lo que va a suceder subsiguientemente, lo que puede esperar, y cómo responder a lo que ocurre.

Puede hacer las siguientes cosas para crear previsibilidad y continuidad:

- Prepare a su bebé para lo que va a suceder subsiguientemente con su voz, tocándolo y con sus movimientos. Podría usar palabras y una señal conocida. Por ejemplo, podría dejarle ver el chupón antes de dárselo.
- Antes de hacer algo que es nuevo para el bebé, tóquelo suavemente para hacerle saber del cambio o simplemente para que sepa que usted está presente.
- Hacer que las cosas sucedan a la misma hora del día y en el mismo lugar también crea un ambiente previsible y seguro para los bebés. Por ejemplo, alimentarlo en el mismo asiento, en el mismo cuarto, a la misma hora cada día le ayuda a saber qué esperar para que se sienta seguro y cómodo.
- Cuando hace las mismas cosas en la misma forma una y otra vez, su bebé aprende a tener confianza en que usted llegará cuando él la necesite y que se encargará de darle lo que necesita.
- Hacer saber a otras personas cómo cuidar a su bebé y animarlos a cuidar de él así, también ayuda a que el bebé se familiarice con las cosas.



Querida familia:

Gracias por tomar tan buen cuidado de mí. Me hacen saber que algo va a ocurrir diciéndomelo o tocándome suavemente antes de comenzar. Aunque soy pequeño, cuando las cosas suceden a la misma hora cada día me ayuda a aprender lo que sucederá subsiguientemente. Me gustan las rutinas y el horario que han puesto para mí. También se cercioran de que las mismas personas estén conmigo la mayor parte del día. Saben lo que me gusta y lo que no me gusta, y se lo hacen saber a las otras personas que me cuidan así como lo que podría yo hacer en diferentes situaciones. Me gusta cuando todos los que me cuidan hacen las cosas de la misma manera.

Querida familia:

Gracias por ayudarme a aprender a cómo mantenerme estable. Me cuentan a mí y a otras personas las cosas que hago para calmarme yo solo. Me dan apoyo adicional durante las veces cuando estoy cansado y me siento abrumado. Y siempre saben en qué posición ponerme para ayudarme a usar mis destrezas para mantenerme calmado y estable. Me encanta que me ofrecen su propio cuerpo, voz y rostro para que cuando los oigo y miro, y siento el apoyo de sus cuerpos, sé que puedo hacerlo solo.



Crédito: Joy V. Browne, UCDHSC

S Ayuda para calmarse solos

Ayuda para calmarse solos describe cómo usted le ayudaría a un bebé a mantenerse estable y aprender cómo calmarse sólo, aún después de perturbarse. Cuando le ayuda a su bebé a mantenerse calmado y estable, él puede prestar atención al mundo, aprender, y tener interacciones con las personas. Al principio los bebés necesitan que los adultos los ayuden a calmarse. Con el tiempo aprenden a calmarse con menos ayuda y aprenden cómo mantenerse estables.

Cosas que usted puede hacer para ayudar a su bebé a calmarse solo:

- Note las cosas que su bebé ya hace para mantenerse calmado y estable. Por ejemplo, podría llevarse los dedos a la boca, agarrarle el dedo, o mirarlo al rostro.
- Piense sobre qué tan bueno es su bebé para calmarse solo y mantenerse estable.
- Sepa cómo su bebé trata de calmarse solo y mantenerse estable en situaciones diferentes o que son abrumadoras para él, especialmente cuando está cansado.
- Ponga a su bebé en posiciones que le ayudarán a usar sus destrezas para mantenerse calmado y estable. Por ejemplo, fájelo en una manta con sus manos cerca de la cara para que pueda llevárselas a la boca, o acuéstelo en las piernas para que pueda empujar contra el cuerpo de usted con los pies.
- Use el cuerpo, ropa de cama u otros apoyos para ayudarle a su bebé a calmarse. Por ejemplo, ofrézcale el dedo o una manta para que lo agarre con la mano, o déle un chupón.
- Use el cuerpo, rostro y voz para ayudarle a su bebé a mantenerse calmado y estable. Por ejemplo, háblele suavemente o déjelo ver su rostro para calmarlo.

T Momentos oportunos y compás

Momentos oportunos y compás describe cómo usted atiende las reacciones de su bebé y le da la oportunidad de responder a lo que está sucediendo a su alrededor. Cuando el momento de sus acciones concuerda con las necesidades de su bebé, le ayuda a su bebé a mantener estables su función corporal, movimiento, patrón de dormir, e interacciones. También le ayuda a su bebé a sentirse en control cuando le permite responder a algo que sucede, nota su reacción, y decide qué hacer subsiguientemente de acuerdo a sus señales. Cuando está despierto, su bebé tiene más energía para participar en lo que sucede a su alrededor. Para los bebés con necesidades de salud especiales, podría ser especialmente abrumador cuando ocurren demasiadas cosas a la vez u ocurre algo que no espera.

Cosas que usted puede hacer para tener interacciones con su bebé en el momento y al compás oportunos:

- Note cómo su bebé reacciona en diferentes situaciones, como por ejemplo ir al supermercado o estar en un cuarto ruidoso, y note cuando su bebé necesita un descanso. Por ejemplo, su bebé podría hacerle saber que necesita un descanso cuando su aliento o movimientos su vuelven menos estables y cuando cambia el color de la piel. Podría necesitar un descanso cuando bostece, le da hipo, es irritable, llora, aparta la vista, o se duerme repentinamente.
- Haga las cosas cuando su bebé esté listo para hacerlas, como alimentarlo únicamente cuando esté completamente despierto, o dejarlo dormir aunque sea la hora de bañarlo.
- Deje de hacer algo si su bebé muestra que le es difícil, como por ejemplo cuando respira más fuerte, aparta la vista, es irritable; o haga más si su bebé está listo. Por ejemplo, si aparta la vista cuando usted le habla, deje de hablar hasta que vuelva a mirarla al rostro. O si la mira, háblele quedito para ver cómo reacciona.
- Déle a su bebé la oportunidad de responder a los cambios antes de hacer otros cambios. Por ejemplo, después de cambiarle el pañal, déle tiempo para que su aliento se vuelva estable antes de tomarlo en brazos, o tome una pausa cuando lo esté alimentando si se pone flojo.



Querida familia:

Gracias por estar conmigo. Sus interacciones conmigo ocurren cuando estoy completamente despierto y listo para jugar. Cuando estamos juntos, me miran cuidadosamente y me dan la oportunidad de responder antes de hacer otra cosa. Atienden a cómo reacciono y dejan de hacer algo cuando me siento abrumado. Me dan la oportunidad de recobrar el aliento. Si no necesito que algo se haga inmediatamente, me dejan dormir cuando estoy cansado y esperan hasta que despierte. También deducen cuándo es el mejor tiempo para darme de comer, jugar conmigo, bañarme. Cuando me dejan, lo hacen lento y cuidadosamente para que me mantenga estable y calmado. Y cuando hayan terminado de hacer conmigo lo que necesitan hacer, se quedan hasta estar seguros de que estoy listo para lo que sigue.

Querida familia:

Gracias por crear un ambiente de luz baja, tranquilo, calmado y no muy alborotado para que yo descanse. Siempre hacen algunos cambios cuando yo lo necesito, como cuando una luz brillante me da en la cara o la televisión está muy fuerte. Cuando estoy despierto y listo para jugar, me dan cosas maravillosas para ver. Me gusta en especial mirarlos a los rostros. Si tengo sueño, se callan y me dejan descansar. También se fijan en cómo me afectan las cosas a mi alrededor, y se lo hacen saber a otras personas. Y hacen lo posible por no llevarme a lugares alborotados y por no dejar que demasiadas personas me cuiden.



E Apoyo ambiental

Apoyo ambiental describe cómo los alrededores del bebé pueden afectarlo cuando duerme, juega, tiene interacciones con la gente, o durante cualquier otra actividad. Cuando usted es atento a cómo el sonido, la luz y actividad afectan a su bebé, puede saber en cuáles situaciones responderá mejor su bebé. Probablemente ha notado que a su bebé le gustan los ambientes callados y calmados. De acuerdo a cómo los alrededores afectan a su bebé, usted puede hacer algunos cambios para que él se sienta estable y seguro.

Cosas que usted puede hacer para brindarle apoyo ambiental a su bebé:

- Note cómo responde su bebé a las cosas a su alrededor. Podría reaccionar a los ruidos fuertes, luces brillantes, o abrumarse con demasiada actividad. Usted podría notar que se sobresalta, pausa en su respiración, se vuelve irritable o se duerme cuando el ambiente es demasiado abrumador para él.
- Note cómo responde su bebé cuando usted hace cambios en sus alrededores. Podría abrir los ojos si baja las luces o podría comer mejor cuando lo alimenta en un lugar más tranquilo.
- Prepárese de antemano—Junte las cosas para las actividades que ha planeado para que usted y su bebé tengan a la mano todo lo que necesiten.
- Cuando su bebé muestra señales de sentirse abrumado, cree un ambiente calmado bajando el nivel del ruido, las luces y el nivel de actividad.
- Los lugares ruidosos, brillantes o muy alborotados como los supermercados y parques de juegos, podrían ser demasiado para un bebé. Cuando vaya a esos lugares, piense en hacer los arreglos para que alguien conocido por el bebé se quede con él en casa.

P *Situar con apoyo, movimiento*

Situar con apoyo, movimiento ayuda a los proveedores de cuidado a entender cómo responden los bebés cuando son tocados y cuando se les mueve el cuerpo. Cuando usted sepa cómo le gusta a su bebé que lo toquen, puede hacer cambios que apoyan el desarrollo de movimientos corporales estables. Cuando se mueve a un bebé a veces puede volverse inestable. Podría cambiar cómo respira, podría despertarse o dormirse repentinamente, o podría ponerse tieso o suelto. Apoyando a su bebé cuando lo mueve o toca le ayuda a mantener estable la base de su desarrollo.

Cosas que usted puede hacer para situar y mover a su bebé:

- Mantenga a su bebé en una posición ligeramente encorvada, con los brazos y piernas cerca del cuerpo, especialmente cuando lo esté moviendo o situando.
- Mueva a su bebé cuando nota que está estable y listo para ser movido. Muévelo lentamente y déle la oportunidad de reaccionar al movimiento antes de continuar.
- Tome turnos con su bebé, esperando su reacción, y apóyelo para que se mantenga estable cuando lo mueve o toca.
- Use mantas o su propio cuerpo para mantener a su bebé en una posición ligeramente encorvada. Antes de que se duerma el bebé, quite las mantas, juguetes y otros objetos de la cama*.
- Use un asiento de seguridad aprobado y apropiado para el tamaño de su bebé. Cuando lleva al bebé en el carro, coloque el asiento de seguridad en el asiento trasero del carro y siga las instrucciones del fabricante para su instalación y uso. Si tiene preguntas sobre el transporte de su bebé, hágaselas a su médico o enfermera.
- Cuando su bebé esté despierto, ofrézcale una variedad de posiciones. Por ejemplo, tómelo en brazos, sitúelo en su hombro, o póngalo de espalda, en un costado o boca abajo. Las diferentes posiciones promueven el movimiento corporal y la postura.

****Cerciórese de acostar a su bebé de espalda para dormir, ya sea de noche o para las siestas de día.***



Crédito: Joy V. Browne, UCDHSC

Querida familia:

Me encanta cuando me toman en brazos y me acarician. Sus manos suaves y cuerpo sustentador ayudan a que me sienta seguro y estable. Cuando me arropan me siento muy cómodo. Toman su tiempo para moverme lenta y cuidadosamente, moviéndome la cabeza y el cuerpo a la misma vez y usando su propio cuerpo para sostenerme. Sus caricias significan mucho para mí, ya sea cuando me estrechan directamente contra su piel o me envuelven en una manta y me toman en brazos. Esperan a que yo les indique cómo me siento antes de seguir. Cuando no pueden seguir llevándome en brazos, me arropan cuando me bajan para que me sienta cómodo. Cuando me acuestan a dormir se cercioran de que esté de espalda para que esté seguro y pueda dormir profundamente. También se cercioran de que esté arropado y abrochado en el asiento de seguridad cuando salimos a pasear en el carro.



Querida familia:

Me encanta cuando abro los ojos y veo los rostros sonrientes de mi familia mirándome. Gracias por notar cuando estoy despierto y por estar listos para jugar conmigo. Me dejan descansar cuando me hace falta y no hacen demasiadas cosas a la vez para que no me sienta abrumado. Me gusta que protejan mi sueño y que esperan hasta que esté despierto para hacer cosas como cambiarme el pañal. Cuando estoy despierto, me hablan, sonrían, ríen y juegan conmigo. Si comienzo a perturbarme, me hacen saber que todo está bien y me ayudan a calmarme.

S Dormir, estar despierto, y relaciones sociales

Dormir, estar despierto, y relaciones sociales describe cómo y cuándo los bebés están disponibles para las interacciones con sus alrededores. Los bebés aprenden a tener interacciones con las personas y con el mundo. Durante semanas después de nacer siguen formando los buenos hábitos de dormir y las transiciones suaves entre dormir y despertar. ¿Cómo sabe que su bebé está listo para jugar? ¿Para dormir? ¿Qué ocurre cuando su bebé la ve a usted y sonrío, o cuando hace ruidos y responde cuando usted también los hace? ¿Cuáles son las señales de su bebé para informarle que no está listo para la interacción? Todas estas preguntas tienen que ver con los ciclos diarios de su bebé, incluyendo cuándo despierta, cuándo duerme, cuánta energía tiene para las interacciones con las personas, y cómo aprende con mirar y escuchar.

Cosas que usted puede hacer para apoyar los periodos de su bebé de dormir y de estar despierto y para animar sus interacciones con las personas:

- Note si su bebé está dormido o despierto, cansado o listo para jugar.
- Note cómo cambia el comportamiento de su bebé entre dormir y despertar. ¿Es gradual o repentino? ¿Toma su bebé mucho tiempo para despertar? ¿Se despierta a tiempo para las actividades importantes como comer? Cuando conoce los patrones y rutinas de su bebé, puede encontrar el momento apropiado para las interacciones con él.
- Proporciónele a su bebé un lugar tranquilo y de luz baja para dormir. Mantenga bajos los niveles de ruido y de actividad.
- Tenga interacciones con su bebé cuando él esté despierto y cómodo, incluyendo cambiarle el pañal y bañarlo.
- Déle a su bebé algo que mirar y escuchar. Las mejores cosas que su bebé puede mirar y escuchar son su rostro y voz.
- Sea paciente con el tiempo que su bebé necesita para que sus periodos de dormir y de estar despierto sean previsibles. Los bebés podrían necesitar semanas o meses para dormir la noche entera y para estar despiertos por periodos más largos para jugar, sobre todo si nacieron antes de tiempo y tuvieron muchas complicaciones médicas.

Referencias

Als, H. y Gilkerson, L. (1995). Developmentally Supportive Care in the Neonatal Intensive Care Unit. *Zero to Three* 15 (6): 1–10.

Als, H. y Butler, S. (2006). Neurobehavioral Development of the Preterm Infant. En Martin, RJ, Fanaroff, AA, & Walsh, MC (Eds.) En *Fanaroff & Martin's Neonatal Perinatal Medicine: Diseases of the fetus and the infant, 8th Edition*. Philadelphia: Elsevier Mosby.

Browne JV, MacLeod A, y Smith-Sharp, S. (1996). *Family-Infant Relationship Support Training*. Denver, CO: Center for Family and Infant Interaction.

Hofer, M. A. (1994). Hidden regulators in attachment, separation, and loss. En N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Chicago, IL: Society for Research in Child Development.

Kelly, J.F. y Barnard, K.E. (2000). Assessment of parent-child interaction: Implications for early intervention. En J.P. Shonkoff y S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (pp. 258–289). Cambridge, England: Cambridge University Press.



Crédito: Joy V. Browne, UCDHSC

Recursos para Padres

Libros/Folleto

- *Early Arrivals* por ZERO TO THREE: National Center for Infants, Toddlers and their Families
- *The Magic of Everyday Moments* por ZERO TO THREE: National Center for Infants, Toddlers and their Families
- *Your Premature Baby and Child* por Amy Tracy y Dianne Maroney
- *Parenting Your Premature Baby and Child: The Emotional Journey* por Deborah Davis y Mara Tesler Stein
- *The Scientist in the Crib* por Allison Gopnik y Andrew Meltzoff
- *Touchpoints* por Berry Brazelton

Sitios de Internet

- Early Intervention Colorado
<http://www.eicolorado.org>
- *Getting to Know Your Baby* por Kathleen VandenBerg, Joy Browne, Linda Pérez, y Amanda Newstetter. Disponible en
<http://www.uchsc.edu/cfii/Documents/Getting%20to%20Know%20Your%20Baby.pdf>
- March of Dimes
<http://www.marchofdimes.com>
- National Early Childhood Technical Assistance Center
<http://www.nectac.org>
- Zero to Three
<http://www.zerotothree.org>





Intervención Temprana Colorado
para Infantes, Niños y sus Familias

Para más información sobre el sistema de intervención temprana de Colorado, llame al

1-888-777-4041

o visite

www.eicolorado.org



Colorado Department of Human Services

people who help people